



PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: INTEGRAÇÃO COMUNIDADE - UNIVERSIDADE.⁸

Émerson Sebastião*,
Sebastião Gobbi*

RESUMO

As universidades públicas são edificadas com o propósito de desenvolver, de maneira indissociável, o ensino, a pesquisa e a extensão universitária. As atividades de extensão universitária além de auxiliarem na formação do futuro profissional, também retribuem para a comunidade a produção realizada dentro da universidade, no sentido de transformar positivamente a realidade. A atividade física é tema em destaque na mídia em especial traduzindo seus benefícios à população idosa que é a camada que mais cresce no mundo todo. O Departamento de Educação Física - Instituto de Biociências – UNESP – Campus de Rio Claro desenvolve inúmeros projetos de extensão universitária que beneficiam tanto a comunidade local quanto a comunidade universitária. O Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) faz parte desses projetos e oferece atividade física orientada e sistematizada a pessoas com idade acima de 50 anos. Assim, o presente estudo tem como objetivos analisar: a) a história do PROFIT; b) a forma operacional do projeto; c) a evolução do programa, em relação a número de estagiários e de idosos atendidos, desde o período de sua criação em 1989 até 2006. Para tanto foi realizada uma análise no banco de dados do referido projeto (relatórios anuais) para obtenção de tais dados. O resultado da busca mostra: a) um crescimento ao longo dos anos tanto no número de estagiários como de idosos participantes do projeto; b) que a forma operacional do projeto aparenta ser eficiente, reforçado pelo aumento ano-a-ano no número de participantes. É possível concluir que o PROFIT apresenta um importante papel tanto para a comunidade interna quanto para a externa colaborando com a Instituição no cumprimento de sua função transformadora da realidade.

Palavras-chave: Universidade. Extensão Universitária. Idoso. Atividade Física. Envelhecimento Humano.

⁸ Correspondência para/ Correspondence to:
Émerson Sebastião
e-mail: deco@rc.unesp.br

* Instituto de Biociências - Departamento de Educação Física - Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento - UNESP – Campus de Rio Claro.

Sebastião, É.; Gobbi, S.; **Programa de Atividade Física para Idosos: Integração Comunidade - Universidade**. Rev. Ciênc. Ext. v.4, n.1, p.86, 2008.



PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR THE ELDERLY: COMMUNITY AND UNIVERSITY INTEGRATION

ABSTRACT

Public universities are built aiming at developing teaching, research and extension activities. The activities of extension besides assisting the formation of the students, they also return to the community the production developed inside the university, in by changing the reality in a positive way. The physical activity is a subject in prominence on the media, especially on its important benefits for the elderly, which happens to be the fastest growing age group. The Department of Physical Education, Institute of Biosciences, São Paulo State University (UNESP) at Rio Claro, has been developing an expressive number of extension projects that benefits both the external and internal community. The Program of Physical Activity for the Third Age (PROFIT) is part of these projects and it offers structured physical activity designed for 50-and-plus year-old people. Professors and both undergraduate and graduate students supervise such program. Thus, the aims of this study were to analyze: a) the history of the PROFIT; b) the operational way that the project has been running; c) the evolution of the program, in relation to the number of students who have volunteered to help out and learn, since its beginning in 1989 up to 2006. The data collection was carried out by searching on the data bank of the project (annual reports). The result of the search shows: a) a growth throughout the years both in the number of trainees (volunteer students) and older people who have been participating; b) such increases seem to demonstrate an efficient operational way to run the project. In conclusion, PROFIT seems to play an important function both for the internal and external community, which helps UNESP to fulfill its duty of transforming the reality in a positive way.

Keywords: University. University Extension. Aging. Physical Activity. Human Aging.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ANCIANOS: INTEGRACIÓN COMUNIDAD – UNIVERSIDAD

RESUMEN

Las universidades públicas son proyectadas con el objetivo de desarrollar, en conjunto, las actividades de enseñanza, pesquisa y extensión universitaria. Las actividades de extensión universitaria, más allá de ayudar en la formación del futuro profesional, retribuye a la comunidad, colocando la producción realizada en sus campus, al servicio de la transformación positiva de la realidad. La actividad física es destacada en los medios especializados comunicando los beneficios a la población senil, que es la que más crece en el mundo. El Departamento de Educación Física- Instituto Biociências – UNESP – Campus de Rio Claro desarrolla muchos proyectos de extensión. El Programa de Actividad Física para el Adulto Mayor (PROFIT) es un n universitaria que otorgan beneficios tanto a la comunidad local, como a la comunidad universitaria. ejemplo y ofrece actividad física orientada y sistematizada para personas mayores de 50 años. Así, el presente estudio

tiene como objetivo analizar: a) la historia del PROFIT; b) como funciona el proyecto; c) evolución del programa, en cuanto al número de alumnos involucrados y de adultos mayores atendidos, desde 1989 año de su creación hasta 2006. Para este propósito fue creado un banco de datos del proyecto (informes anuales) que facilita la información. Este muestra que a) en el transcurso de los años ha habido aumento del número de estudiantes y de adultos mayores atendidos. b) que la forma como se viene trabajando con el proyecto se ha mostrado eficiente visto el aumento del número anual de participantes. De esta forma concluimos que el PROFIT presenta un papel importante tanto para la comunidad interna como para la comunidad externa que a su vez auxilia la Universidad a cumplir su función de transformadora de la realidad.

Palabras Claves: Universidad. Extensión Universitaria. Adulto Mayor. Actividad Física. Senectud (humana)

INTRODUÇÃO

As Universidades públicas são edificadas com o propósito de trabalhar suas competências sobre três pilares: ensino, pesquisa e extensão universitária. As atividades de extensão universitária além de proporcionarem aos alunos uma melhor vivência teórico-prática, auxiliam também no processo de formação profissional, além de ser uma das formas de retornar à comunidade a produção da universidade, no sentido de transformar positivamente a realidade.

Na atualidade, a questão da atividade física está em evidência. Conquanto a literatura mostre essas importantes evidências a respeito de seus benefícios nas diferentes fases da vida para a saúde ([U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1999](#); [BRASIL, 2002](#); [GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005](#)), a ênfase tem sido atribuída para seus benefícios na população idosa. É consenso científico e entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento humano saudável ([NÓBREGA et al., 1999](#); [MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001](#)).

A preocupação com a prática de atividade física é ainda mais acentuada ao observarmos que o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, sendo mais acelerado nos países em desenvolvimento como o Brasil e, pelo fato de que a prevalência de doenças e agravos não transmissíveis é bastante alta na população idosa ([OMS, 2005](#); [STELLA et al. 2002](#)).

Diversos programas e campanhas incentivando a prática regular de atividade física foram propostos independentemente da idade cronológica, como, por exemplo, agita Brasil e agita São Paulo ([BRASIL, 2002](#); [MATSUDO et al. 2003](#)). Nesse sentido, o Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências – UNESP – Campus de Rio Claro, oferece diversos projetos de extensão universitária que visam atender a comunidade rioclarense de diversas faixas etárias, desde crianças a idosos. Um desses projetos é o PROFIT, que viabiliza a prática regular de atividade física para pessoas com idade igual ou superior a 50 anos.

Conquanto existam diversos projetos e grupos voltados para idosos, na cidade de Rio Claro, esses visam em sua grande maioria a participação social, com organização de espaços de vivências, propostas de viagem e outros. Raros são os que oportunizam a prática regular de atividade física que dentro do processo de envelhecimento humano tem um papel importante para que esse se torne bem sucedido. Além dos benefícios bem



relatados pela literatura, em relação à saúde, a prática regular de atividade física tem ações positivas em todas as outras esferas de vivência humana ([GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005](#)).

Assim, o presente estudo tem como objetivos analisar: a) a história do PROFIT; b) a forma operacional do programa; c) a evolução do programa, em relação a número de estagiários e de idosos atendidos, desde o período de sua criação em 1989 até o ano de 2006.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os dados para o presente estudo são oriundos de um levantamento realizado no banco de dados (relatórios anuais) do PROFIT. Foram utilizados dados desde a criação do projeto em 1989 até o ano de 2006.

RESULTADOS

História do PROFIT

O PROFIT foi iniciado em 1989 e vem sendo desenvolvido há 18 anos junto ao Departamento de Educação Física da UNESP/ Rio Claro podendo ser considerado um dos pioneiros do Brasil a oferecer atividade física regular a essa faixa etária. Criado e coordenado pelo Prof. Dr. Sebastião Gobbi, docente do departamento acima citado, o projeto oferece atividade física orientada e sistematizada a comunidade, com o objetivo maior de promover, através da prática e disseminação do conhecimento, a manutenção da independência e autonomia funcional do idoso, num contexto que enfatiza o lúdico, a integração social e auto-estima.

O PROFIT tem por filosofia que a extensão universitária deve servir para transformar a realidade e não se limitar a replicá-la. Coerentemente com tais princípios, o PROFIT: a) o início foi motivado pela dificuldade do idoso em obter orientação de atividade física de acordo com suas necessidades e interesses; b) em seguida disponibilizou atividades de musculação numa época que havia o mito de que idoso não poderia realizar tal tipo de atividade; c) mais adiante foram incluídas atividades lúdicas, rompendo com o preconceito de que “brincar é coisa apenas de crianças”. Em qualquer fase da vida o lúdico e o sério propiciam equilíbrio ao ser humano e; mais recentemente foram incluídas atividades específicas para idosos com Doença de Parkinson e em seguida para pacientes com Demência de Alzheimer, haja vista que tais atividades são raramente oferecidas à comunidade.

Em 2001, o PROFIT passou a integrar o Núcleo Local UNESP-UNATI – Campus de Rio Claro, que é subordinado ao Núcleo Central UNESP-UNATI. O Núcleo Central tem origem no Projeto Sênior Unesp Aberta à Terceira Idade, vinculado à Pró-Reitoria de Extensão Universitária, nos termos do Ofício 055/93-Proex, através do Programa de Integração Social e Comunitária – PISC. Congrega professores, pesquisadores, alunos e servidores técnico-administrativos da Unesp e demais interessados em desenvolver atividades de ensino, pesquisa e extensão universitária ligadas às questões concernentes ao processo de envelhecimento humano, bem como à valorização da pessoa idosa na sociedade e sua inclusão na Universidade ([UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA, 2006](#)).

Atualmente o PROFIT oferece atividades de dança, musculação, atividade física

generalizada, voleibol adaptado, atividade física para portadores de doença de *Alzheimer* e *Parkinson*, yoga e palestras temáticas. Todas as atividades ocorrem pela manhã em três dias da semana, exceto, aquelas para pacientes com *Alzheimer* que ocorrem no período da tarde.

Estrutura operacional.

É importante salientar que todas as atividades oferecidas no projeto são coordenadas por profissionais devidamente registrados junto aos seus Conselhos Profissionais, que auxiliam a orientar estagiários dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física.

Todo o grupo, mais um representante da diretoria dos idosos, se reúne uma vez por semana para discutir assuntos técnicos e administrativos do projeto, com o intuito de melhorar a cada dia os serviços oferecidos e, mensalmente uma das reuniões é destinada ao planejamento das atividades que são desenvolvidas, uma vez que o projeto tem como uma de suas metas a melhora da capacidade funcional dos indivíduos idosos.

A Figura 1 ilustra o organograma de funcionamento do PROFIT.

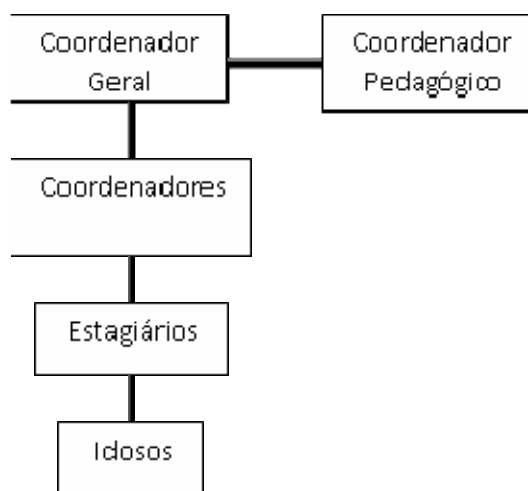


Figura 1 – Organograma do PROFIT.

No decorrer do ano são realizadas no mínimo quatro avaliações. A avaliação funcional dos idosos ocorre por meio da bateria de testes motores da *American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance* ([AAHPERD](#)) ([OSNESS et al., 1990](#)) que compreende cinco testes: 1) flexibilidade; 2) coordenação motora; 3) agilidade e equilíbrio dinâmico; 4) resistência de força; e 5) resistência aeróbia geral e habilidade de andar.

A escolha da referida bateria ocorreu pela fácil aplicabilidade, pela simplicidade das tarefas e pela existência de valores normativos, que auxiliam na interpretação do desenvolvimento dos indivíduos durante um determinado período no projeto e pelas tarefas mimetizarem as atividades de vida diária dos idosos.

Além de oferecer atividade física sistematizada e orientada o PROFIT realiza anualmente a Semana do Idoso, já na sua XI edição. A Semana do Idoso é aberta a

comunidade em geral, tem duração de quatro dias e tem como objetivo: a) envolver os estagiários no processo de organização de um evento acadêmico e; b) integrar os idosos.

No primeiro dia, quinta-feira, ocorre a abertura oficial e o show maturidade talentosa, com apresentação de dança, música, teatro, declamação de poesia e exposição de artesanatos. Na sexta-feira na parte da manhã acontece o Ciclo de Palestras "Frank Perry Goldman", uma homenagem ao professor doutor Frank Perry Goldman, pelo seu pioneirismo nos estudos com idosos, na cidade de Rio Claro. Na parte da tarde ocorre a visita a uma casa de longa permanência para idosos, onde são desenvolvidas diversas atividades. No domingo, como desfecho da Semana do Idoso, acontecem os Jogos de Voleibol Adaptado com a presença de equipes da região.

Evolução quantitativa dos participantes do PROFIT

O número de estagiários do PROFIT, principalmente de alunos voluntários da graduação, tem crescido a cada ano. Tal fato mostra o reconhecimento do programa, pelos alunos, como espaço pedagógico para desenvolver habilidades e conhecimentos, através da vivência, bem como participação em projetos de extensão universitária e de pesquisa. Concomitantemente, o número de idosos que aderiram ao projeto cresceu de maneira exponencial. Os números demonstram a repercussão positiva do programa junto a comunidade e a satisfação dos mesmos em utilizar o espaço como local para promoção da saúde e convívio social.

A Tabela 1 mostra o número de estagiários (alunos) e de idosos que participavam do projeto. Dados desde a criação em 1989 até 2006.

Tabela 1. Número de discentes (estagiários) e de idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT). Dados de 1989 a 2006.

Ano	Discentes (Estagiários)	Idosos
1989	3	12
1990	3	16
1991	4	18
1992	5	52
1993	12	41
1994	10	46
1995	12	72
1996	9	103
1997	11	103
1998	22	103
1999	30	85
2000	31	82
2001	32	81
2002	33	85
2003	39	140
2004	44	152
2005	56	200
2006	58	240



CONCLUSÃO

Os resultados obtidos por meio das análises dos dados permite-nos concluir que as atividades de extensão universitária são um dos deveres das universidades públicas, as quais, além de promoverem estudos nas mais diversas áreas, desenvolvem programas que possibilitam à comunidade externa uma maior proximidade com o conhecimento produzido dentro da Universidade. Um outro ponto em relação aos projetos de extensão universitária desenvolvidos na universidade é o auxílio na formação profissional de seus alunos.

Nesse sentido, entendemos que o Programa de Atividade Física para Terceira Idade do Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro está cumprindo com seu papel social, oferecendo atividade física sistematizada e orientada, de qualidade a idosos da comunidade, com o objetivo de melhorar e/ou manter a capacidade funcional desses indivíduos. As atividades possibilitam que os mesmos tenham uma maior independência, autonomia e possam ser mais ativos na comunidade em que residem, transformando a realidade existente. Permite também a orientação feita por profissionais de Educação Física aos estagiários participantes de cada modalidade.

Observou-se também um crescimento ao longo dos anos no número de idosos que aderiram ao projeto, bem como, no número de estagiários participantes, o que de certa, ainda que indireta, demonstra a credibilidade do projeto diante da comunidade acadêmica e dos alunos estagiários.

REFERÊNCIAS

[BRASIL. Ministério da Saúde.](#) Projeto promoção da saúde: programa nacional de atividade física "Agita Brasil": atividade física e sua contribuição para qualidade de vida. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 254-256, 2002.

[GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A.S.](#) **Bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 265 p.

[MATSUDO, S. M. et al.](#) The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 14, n. 4, p. 265-272, 2003.

[MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B.](#) Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

[NÓBREGA, A. C. L. et al.](#) Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde do idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.



[ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE \(OMS\)](#). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

[OSNESS](#), W. H. et al. **Functional fitness assessment for adults over 60 years**. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990.

[STELLA, F. et al.](#) Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.

[UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA](#). [Portaria UNESP n. 148](#), de 5 de maio de 2006. Diário Oficial do Estado, Poder Executivo, v. 116, n. 84, 6 maio 2006. Seção I, p. 34.

[U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES](#). Public Health Services. Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Division of Nutrition and Physical Activity. Promoting physical activity: a guide for community action. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
